

<<四时养生饮食>>

图书基本信息

书名：<<四时养生饮食>>

13位ISBN编号：9787535940506

10位ISBN编号：7535940501

出版时间：2007-10

出版时间：广东省出版集团,广东科技出版社

作者：蔡洪光

页数：167

字数：110000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<四时养生饮食>>

### 内容概要

当今社会会都不是缺乏营养的问题，因为任何食物都有营养，问题是大部分人都按自己的喜好去选择食物，而不是按身体的需要去安排饮食，例如：羊肉、牛肉等含有丰富的蛋白质，但是肉是红色的，其属性是热的；水中的鱼类也含有蛋白质，肉质是白色的，其属性是银汉的，而奶类、豆类就可以，它们也含有丰富的蛋白质，但其属性却是偏中性的，同样都是蛋白质，但迟道体内就不一样了，从中医的角度来说，食物的银阳属性比其营养价值重要的多，本书与众不同的特点就是：着重食物的阴阳属性和对证饮食，以调整身体的状态为本。

## &lt;&lt;四时养生饮食&gt;&gt;

## 书籍目录

四时与养生 一、生物与自然的关系 (一) 植物与自然的关系 (二) 动物与自然的关系 (三) 人与自然的关系 二、人与动植物的关系 三、生物的阴阳属性 (一) 植物的阴阳属性 (二) 动物的阴阳属性 人为什么要补 一、什么是虚证 二、引起虚证的原因 (一) 六淫致病 (二) 七情致病 (三) 饮食致病 (四) 体虚致病 三、虚证的判断 (一) 气虚证 (二) 血虚证 (三) 阳虚证 (四) 阴虚证 (五) 气血两虚证 (六) 阴阳两虚证 四、虚证的补养原则 五、如何才能达到“补”的目的 饮食为什么能防治疾病 一、食物的性 (一) 凉性或寒性 (二) 温性或热性 (二) 平性 二、食物的味 (一) 酸 (二) 苦 (三) 甘 (四) 辛 (五) 咸 三、食物的“升降沉浮” (一) 升浮 (二) 沉降 四、食物的“归经” 五、食物的补泻 六、饮食的防治作用 (一) 补——补益脏腑 (二) 泻——泻实祛邪 (三) 调——调整阴阳 七、酸、甜、苦、辣、咸的饮食作用 八、食物的配伍 (一) 协同作用 (二) 拮抗作用 九、饮食的宜忌 十、煲汤的技巧 常用食物 一、谷类 二、豆类 三、肉类 四、水产类 五、蔬菜类 六、果品类 七、蛋乳类 八、调味类 九、常用食物性能歌诀 十、二十四种抗癌食物 十一、十种不宜吃的食物 四时饮食 一、四时饮食的特点 二、春季饮食 三、夏季饮食 四、秋季饮食 五、冬季饮食 日常饮食 一、补气食法 二、补血食法 三、补阴食法 四、补阳食法 五、中性食法 六、日常饮食总则 五运六气养生饮食 一、何谓五运六气 二、五运六气养生饮食 食后养生法 一、食后养生要领 (一) 食后慢步走 (二) 食后宜制怒 (三) 食后手摩腹 (四) 食后须漱口 二、饮食精言 三、长寿精言 四、养生十六精言 五、古人论养生 附一 一百年五运六气养生表 附二 食物相克中毒图解

## <<四时养生饮食>>

### 编辑推荐

《四时养生饮食》与众不同的特点就是：着重食物的阴阳属性和对证饮食，以调整身体的状态为本。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>